

The background image is a photograph of a person standing on a rocky, dusty path in a vast, colorful canyon. The canyon walls are composed of various shades of rock, including reds, oranges, and greys. Several tall, columnar cacti are visible on the left side of the path. The person is standing on a flat, rocky area in the foreground, looking out over the canyon. The sky is clear and blue.

EPICDUS | PERSONAL. DEVELOPMENT

Eenzaamheid ontrafeld

Diepgaand Inzicht en concrete oplossingen

Wie geen plezier vindt in de eenzaamheid
zal niet van de vrijheid houden.

-A. Schopenhauer

Katja van Reenen

Bedankt voor het downloaden van mijn e-book.

Met dit boekje leer je eenzaamheid eerder herkennen. Hierin leg ik de oorzaken van eenzaamheid uit. Met de 10 tips reik ik je handvatten aan om snel zelf de regie te nemen over jouw eenzaamheid.



Even voorstellen

Laat mij je meenemen naar de **reis die mij heeft gebracht tot het punt waar ik nu ben, wat mij elke dag** weer motiveert om met veel plezier met mensen zoals jij in gesprek te gaan.

Na 15 jaar met veel plezier gewerkt te hebben in een dierenartsenpraktijk was het tijd voor verandering. Mijn liefde voor het duiken bracht mij naar Papua, Indonesië om daar aan de slag te gaan als resort manager. Dat was een geweldige en uitdagende omgeving, niet alleen om er te wonen en te werken maar ook voor mijn eigen ontwikkeling.

Mijn terugkomst naar Nederland ging niet gemakkelijk. Ik had veel moeite om mijn nieuwe inzichten te integreren met mijn oude overtuigingen. Ik herkende mijzelf niet meer en ik miste de verbinding met mijn vrienden.

Ik heb 11 jaar lang voor telecombedrijf gewerkt waarvoor mijn partner vaak voor langere tijd in het buitenland woonde. In die tijd ben ik vaak voor langere of kortere tijd als “vrouw van” naar verschillende landen geweest. Toen wij bij het aanvragen van ‘weer’ een ander visum kwamen wij tot de conclusie dat dit niet het leven was wat wij wilden. Wij wilden meer vrijheid en minder stress van het werk.

Dat was het moment dat wij een muntje opgooiden en naar de eerste de beste reisboekenhandel gingen om een wegenkaart te kopen van Zuid-Amerika.

Binnen 3 maanden stond onze 4wd auto op de boot naar Montevideo, Uruguay en 6 weken later vlogen wij met hond erachteraan.

In die tijd heb ik mijn eigen coachpraktijk opgezet, met als bedoeling om Nederlanders in het buitenland te begeleiden met hun avontuur en strubbelingen. Gaandeweg kwam ik er steeds meer achter dat bij de ‘vrouw van de expat’ veel schuilgaat achter dat schijnbare mooie leven. Deels omdat zij veel moet opgeven voor de carrière en het avontuur van haar partner, zoals haar eigen carrière, onafhankelijkheid en sociale leven. Hier wordt vaak aan voorbij gegaan en het heeft toch heel veel impact op haar leven en ook op dat van haar omgeving. Door mijn ervaringen en inzichten weet ik dat het ook anders kan. Ik deel graag mijn expertise en bovenal wil ik jou laten ontdekken dat het anders kan en dat het vervelende gevoel van

eenzaamheid en het ontheemd zijn, omgezet kan worden tot wat jij het liefste nastreeft.

Met dit e-boekje laat ik je graag ontdekken hoe eenzaamheid je kan tackelen of hoe je met eenzaamheid kan te gaan.

Veel leesplezier,
Katja van Reenen



Eenzaam of alleen?

Stel, jullie hebben de keuze gekregen om naar het buitenland te verhuizen. De zekerheid van een baan maakt dat jullie de gekoesterde wens om in het buitenland te gaan wonen met beide handen aangrijpen. Of je nu een hele planning maakt of zonder verdere overwegingen de stap zet, je loopt altijd tegen zaken en gevoelens aan waar je van tevoren niet aan gedacht hebt. Sommige van die verrassingen zijn positief, maar andere kunnen behoorlijk imponerend zijn.

Je ontmoet veel mensen en doet veel nieuwe kennis op. Toch blijkt dat het lastig is om nieuwe relaties op te bouwen die verder gaan dan een gezellig praatje of een drankje drinken. Een andere cultuur en taal maken het er over het algemeen niet makkelijker op. Het gemak waarmee je als kind vaak vrienden maakte is verdwenen. Je mist de diepe banden die je in Nederland had, de vrienden die je op elk moment van de dag kon bellen, en voor je klaar stonden

Alleen zijn en voelen op zichzelf geen probleem. Wanneer eenzaamheid, op een gegeven moment ons leven binnensluipen en ons humeur beïnvloedt gaat het van kwaad tot erger. Het kan zelfs zover gaan dat jij je terugtrekt en steeds verder in die eenzaamheid zakt.

Anders

Wanneer je langere tijd op dezelfde plek blijft, kan je weliswaar meer vrienden maken, meestal andere expats. Het is fijn om contact te hebben met anderen die in hetzelfde schuitje zitten. Het kan dan ook fijn zijn om je ervaringen te delen en te horen hoe anderen het buitenland avontuur beleven.

Hoewel dat waardevol is, ontbreekt het aan diepere connecties. Wanneer jij je diepste onzekerheden deelt zal de ander dat vaak ook doen. Vaak zijn mensen geneigd om het allemaal net even mooier voor te stellen dan het is of wuiven ze moeilijke gevoelens weg. Komt wel goed.

Wanneer je moeilijke tijden doormaakt, kom je erachter dat de meeste van deze nieuwe vriendschappen eigenlijk te oppervlakkig zijn om de diepere gevoelens mee te delen.

Deze relaties kunnen de band met onze familie niet vervangen. Of vriendschappen vervangen die je al jaren hebt. Dit kan een gevoel van eenzaamheid en gemis geven in plaats van de vrijheid te brengen die je zocht.

Sommige relaties zijn gewoon ook niet te vervangen.

De kunst is om weg te blijven van de negatieve emoties die de eenzaamheid kunnen oproepen.

Door te ontdekken dat vrijheid naast eenzaamheid kan bestaan komt er veel meer lucht in het zware gevoel dat je soms overvalt. Hierdoor geef je alle ruimte aan je dromen en idealen en ze waar te maken. Door anders te leren denken is het mogelijk om naast het vervelende gevoel van eenzaamheid trouw te blijven aan het avontuur dat jullie samen zijn aangegaan.

Bewust worden

Om de eenzaamheid aan te kunnen pakken is het belangrijk om te bedenken waar het vandaan komt. Eenzaamheid in negatieve zin komt over het algemeen omdat mensen geen verbondenheid hebben met hun omgeving. De behoefte aan verbondenheid zit in onze genen dus het is helemaal niet gek dat dat gevoel je overvalt. Dat het je overkomt betekent niet dat je er niets mee kan doen.



Wanneer je naar de 'circle of influence' kijkt zie je 4 lagen: jouw familie, vrienden, kennissen en bekenden. Het geeft inzicht in de nabijheid en afstand van de verschillende relaties. Wanneer je meerdere mensen van de 1ste laag in jouw omgeving hebt dan zal je je minder snel eenzaam voelen

Eenzaamheid kan je onderverdelen in verschillende groepen.

Je kan je eenzaam voelen wanneer je, ondanks vele vrienden, geen nauwe verbondenheid voelt met iemand. En je kan je eenzaam voelen wanneer je geen of heel weinig contact met anderen hebt.

Familiaire en culturele eenzaamheid komt vaak voor wanneer je in het buitenland woont. Bij familie-eenzaamheid mis je de nauwe familiebanden. Wanneer je in Nederland een hechte band met je familie hebt kan je dit behoorlijk parten spelen. Dat klinkt logisch natuurlijk, je moet het even weten. De bijzondere band die je met je familie hebt is niet vervangbaar. Culturele eenzaamheid spreekt ook voor zich. Hoe goed jij je ook inleest in een andere cultuur, er zijn vele ongeschreven wetten en omgangsvormen. Maar ook jouw rol als buitenlander kan binnen een cultuur een hele andere status hebben. Bijvoorbeeld toen ik in Papua woonde was het haast onmogelijk om op gelijk niveau te communiceren. Taal was één factor maar ook het koloniale verleden en het verschil in opleidingsniveau brengt veel ruis op de lijn. Daardoor kan je je moeilijk aansluiten en een gelijkwaardige relatie opbouwen.

Meer algemene vormen van eenzaamheid zijn interpersoonlijke, existentiële en tijdelijke eenzaamheid.

Van deze drie lijkt tijdelijke eenzaamheid in eerste instantie het meest onschuldig. Tegelijkertijd is deze ook vrij geniepig want wanneer je je tijdelijk hebt teruggetrokken kan dat overgaan in interpersoonlijke en zelfs uitmonden in existentiële eenzaamheid.

Tijdelijke eenzaamheid kan bijvoorbeeld ontstaan doordat je circle of influence voor korte tijd is verstoord. Dat kan komen door het gescheiden zijn van de 1ste (familie en intieme relaties) en 2de (vrienden) laag, zoals bij ziekte of een lange afwezigheid. Hier is met name sprake van wanneer je na een langer verblijf in het buitenland weer terugkomt in Nederland. Het kost moeite om weer verbinding te vinden met deze 'inner circle'.

Wil je hier meer over weten lees dan mijn blog 'Niet meer van hier'. Hierin vertel ik meer over hoe moeilijk het soms is om weer in Nederland je draai te vinden.

Interpersoonlijke eenzaamheid ontstaat door sociale isolatie. Wanneer een diepere relatie of band ontbreekt is er een kans dat dit optreedt.

Existentiële eenzaamheid komt vaak door het ontbreken van het gevoel van zingeving. Het geeft een doelloos gevoel en van het geen rol hebben in je eigen leven.

Bij beiden is er een onderliggende oorzaak. Hierbij is er een permanent gebrek aan contact met jezelf. Deze twee vormen zijn niet

1-2-3 op te lossen. Dit e-book zal je dan ook geen uitkomst geven. Wanneer je deze gevoelens hebt dan is het zeker zaak om erover te praten en het aan te pakken.

Een gevoel van eenzaamheid heeft iedereen wel eens ervaren, je voelt je buitengesloten en krijgt de neiging om je terug te trekken.

Maar je kan ook mentale klachten krijgen zoals depressie, stress gerelateerde klachten, geheugen en leerproblemen of moeite met keuzes maken. Op langere termijn kan het zelfs lichamelijke problemen geven zoals hart- en vaatziekten en een verhoogde kans op Alzheimer. Het kan tevens resulteren in meer drank- en drugsgebruik.

Genoeg redenen dus om zo snel mogelijk in te grijpen wanneer je het gevoel van verlatenheid ervaart.

De eerste stap is bewustwording van het negatieve gevoel.



Top 10

Ga er op uit

Ga er op uit om mensen te leren kennen die je motiveren en waar je leuke dingen mee kan doen

01

Accepteer je gevoelens

Wanneer je je eenzaam voelt focus je niet op de negatieve gevoelens die het oproept. Accepteer het wat je voelt en verleg je aandacht op iets positiefs.

02

Zet je onzekerheid opzij

De meeste mensen zijn onzeker, je bent echt niet de enige. Nieuwe mensen ontmoeten kan lastig zijn. "Wat zullen ze wel niet denken" tja, dat weet je toch niet.

Dit is een trucje dat je jezelf kan aanleren en is in het begin makkelijker geschreven dan gedaan

03

Stop met zelfmedelijden

Ga niet zwelgen in zelfmedelijden. Daardoor krijg je nog minder energie om actie te ondernemen. Uiteindelijk kom je helemaal je huis niet meer uit.

Zoek afleiding

Ga doen wat je leuk vindt. En probeer je aandacht op iets anders te richten

04

Maar dan niet grijpen naar alcohol, eten en drugs. Dat helpt misschien even maar op termijn ontploft het in je gezicht.

05

06

Leef gezond

Wanneer je goed voor jezelf zorgt ben je je meer bewust van jezelf en je omgeving. Je bent beter in balans en fit.

Social Media

Wees bewust van je socialmedia gebruik. Wanneer je merkt dat je last krijgt van het missing-out, stop er mee. En natuurlijk is het leuker om leuke dingen te delen maar post ook eens wanneer het tegenzit. Dan krijgen mensen een echte inkijk in wat je bezighoudt en krijg je ook meer begrip.

07

Wees positief

Naar jezelf maar zeker ook in je communicatie. Vooral bij nieuwe ontmoetingen zitten weinig mensen te wachten op negativiteit. Wanneer je zelf wat positiviteit uitstraalt krijg je die vanzelf weer terug

Hou contact

Tegenwoordig is het niet meer moeilijk om contact te houden met oude vrienden en familie. Skype, FaceTime verzin het maar. Spreek af om samen voor het scherm te eten of een film te kijken.

Het is even wennen maar soms is het gewoon fijn om te weten dat er iemand is waar je wat tegen kan zeggen

08

09

Geniet van je vrijheid

Eenzaamheid kan ook deuren openen. Geniet van je vrijheid. Het is niet de grote *boze* wereld, maar de grote *mooie* wereld. Je bent de wijde wereld ingetrokken om het avontuur, dus ga er voor!

10

En nu...

De enige die jouw eenzaamheid kan doorbreken ben jij zelf. Schud het nare gevoel van je af en maak het tot de ultieme vrijheid.

Ontdek of ik je verder kan helpen om op jouw manier jouw vrijheid te ontdekken.

Maak een afspraak voor een gratis adviesgesprek. Tijdens dit gesprek kom je te weten welke stappen je kan nemen om jouw eenzaamheid om te zetten in een avontuur.

Het kost je maximaal een half uurtje die wij zo efficiënt en waardevol mogelijk invullen.

Maak hier je afspraak: calendly.com/epicdus Volg me ook op Instagram.

**“Wie geen plezier vindt in de eenzaamheid,
zal niet van de vrijheid houden.**

-A. Schopenhauer

